

熱中症を予防しましょう

熱中症は、筋肉痛・大量の発汗・吐き気・倦怠感等の症状が現れ、重症になると命に関わる危険な病気です。
暑くなり始めの時期や、急に暑くなる日は熱中症にかかりやすく、特に注意が必要です。
症状や対策を知り、熱中症を予防しましょう。

【問合せ】健康推進課 ☎内線434

水分補給



のどが渇く前からこまめに水分補給しましょう

暑さに負けない体づくり

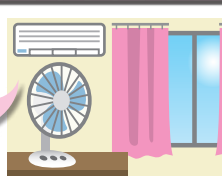


無理のない範囲の運動をして、適切な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう

予防するポイント

扇風機・冷房を活用

遮光カーテンやすだれ等を活用しましょう



温度28℃、湿度60%が目安

涼しい服装



保冷剤、氷、冷たいタオル等を活用して体を冷やしましょう

日傘・帽子を着用



日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう